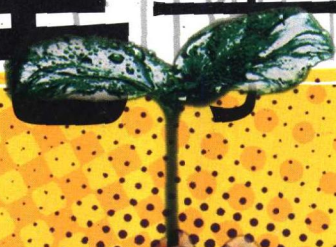


常用汉字 2500 字

新文化 钢笔字帖

胡波 书





新文化 钢笔字帖

沈尹默
行书
字帖



常用汉字 2500 字

新文化

胡波 书

钢笔字帖

图书在版编目(CIP)数据

新文化钢笔字帖 / 胡波书. — 上海: 上海画报出版社,
2002

ISBN 7-80685-066-X

I. 新... II. 胡... III. 汉字—钢笔字—法帖
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107639 号

责任编辑: 高 艳

文 案: 高 艳

封面设计: 王建军

技术编辑: 鲍 屹

新文化钢笔字帖

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海市印刷七厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 5.5 印数 1 — 6000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80685-066-X/J · 067

定价: 8 元

写字与人生（代序）

中国有两句古语，一是“三岁看老”，意思是儿时的教育很重要，会影响孩子的一生；另外一句是“字如其人”，从一个人的笔迹中可以看出他的个性和修养。因此，写字就成为父母心中的大事，如果自己的孩子写得一手好字，逢年过节时写些门对儿贴在自家的小院里，在亲朋面前是非常值得夸耀的事情。

对于古代的文人学士而言，所谓“琴棋书画诗酒花”是离不开的七件雅事，书法即为其中使用频率最高、流传最广泛的一项技能。当然，中国又有“三年画、十年字”的俗谚，可见习字是一件很费时间和精力的事。

斗转星移，历史的车轮已行驶到二十一世纪初叶，毛笔、墨汁、宣纸也基本上从寻常百姓家的书桌上消失，成为书法家的专用工具。钢笔，早就成为第一书写工具，在学生的铅笔盒与成年人的衣袋里，地位十分巩固。虽说电脑的普及令很多以写字谋生的人皆弃笔从“电”，但还是有若干个场合需要展现本人的钢笔字，譬如填写简历表、正式文档或是签发支票。学生作业和考试尚未普及无纸化，写钢笔字的机会自然是海了去了。

常常会碰到朋友抱怨没有从小练得一笔好字，以至于人前受瘪，很失面子。因此也形成一种有趣的局面，父母的钢笔字写得越差，对子女的习字抓得越紧。正值花季的孩子天真烂漫，玩兴正浓，却被父母每天强制坐在书桌前横竖撇捺点地描红、临摹，心中的苦水多得不得了，往往视习字为畏途。

写一手好的钢笔字，意义何在呢？下面有现成的三个回答。

“竹青侄女：

你好！见信如面。收到你的来信，得知你如愿考中理想的学校，甚是欣慰。惜二十余年来从未谋面，骨肉天各一方，每逢佳节，备加思念。

……

伯父最后忍不住要指出的是，你的钢笔字写得很让我失望。可能小的时候没来得及打好基础。大学中课程没有高中紧张，希望你利用闲暇时间多练练字。书法对一个人的意义，你现在可能还体会不到，它就像你的衣冠、你的颜面、你的招牌，要伴随你一辈子的。记住练字要选择比较安静、愉快的时间，平心静气，专

心致志。”（竹青家书选）

“我有个小小的秘密，喜欢写字好的人。每次看到白白的纸上落下流利优美的字迹，我内心就像听到动人的乐曲，自然涌出一种愉悦的感觉，从眼睛到嘴角都压抑不住地要微笑起来。真的，我很喜欢中国字，像这个国家五千年的历史一样神秘而富有魅力。”（复旦大学日本留学生 伊藤庆子）

“二楼香气弥漫。接待小姐西装革履，轻言细语，礼貌周全。偶尔有拿着资料的法国人进进出出。应聘的年轻人自觉地排着长队领取表格。沿着墙壁的地毯上，坐满了正在填写表格的年轻人。都是年轻人！年轻人表格上写的字，却都比他们漂亮的相貌要丑陋得多。卞容大想给自己寻一些开心了。他想：我很老，但是我的字很年轻漂亮。……他格外来劲地填写了简单的表格。他把钢笔字写得十分十分漂亮。卞容大将表格递过去的时候，继续调侃说：‘我主要想展示一下我的字。’女孩子端详着卞容大的表格，惊呆了，说：‘哇！’”（选自池莉的长篇小说《有了快感你就喊》）

……

这些回答能感动你吗？成人朋友，如果你对泡吧、网上冲浪、量贩式KTV和没完没了的日韩剧有些厌倦了，请翻开这本字帖，练练你的钢笔字吧！学生朋友，既然要与钢笔朝夕相处，那就利用它来做些有成就感的事吧。

习字请从今日始。

辛夷
书于癸未初春

作者简介：

胡波，男，汉族。1969年8月出生，浙江宁波人。自幼喜爱书法，擅长楷、行两体。楷书初学《九成宫》，兼及颜赵诸体；行书宗法王羲之《兰亭序》。至今仍临池不辍。现为中国硬笔书法家协会会员，作品曾多次在全国书法大赛中获奖。1996年出版了《中国之最钢笔字帖》。

读者调查问卷（本次活动特设10份精美纪念品；问卷复印无效）

亲爱的读者朋友，为了在众多的钢笔字帖中脱颖而出，我们的这本字帖特意增加了文化含量，并在练字的每个阶段积极地与你进行交流。怎么样，练字时是不是少了许多枯燥和寂寞？

希望能占用你10分钟的时间，配合我社进行一次成功的读者调查。我社将认真听取你的真知灼见，今后为读者朋友们“烹调”出更为美味的精神产品。

你开始练习钢笔字的时间：____年 选用了哪一本字帖？_____

你开始练习钢笔字的原因：_____

你得到这本字帖的方式：1、书店自选；2、营业员推荐；3、教师指定；
4、父母或朋友推荐；5、其他：_____

你对这本字帖的意见或建议：

你的联系方式：电 话：_____ E-mail：_____

通信地址：

责任编辑：高 艳

E-mail: gaoerji@hotmail.com

电 话：8621-54044441

传 真：8621-54032755

通信地址：上海市长乐路672弄33号上海画报出版社（200040）

目 录

楷书习字册	1-27
插页 (1) 素面朝天	1
插页 (2) 渐入佳境	14
插页 (3) 小有收获	27
行楷习字册	28-54
插页 (4) 不事雕琢	28
插页 (5) 上下求索	41
插页 (6) 柳暗花明	54
行书习字册	55-81
插页 (7) 独上高楼	55
插页 (8) 衣带渐宽	68
插页 (9) 蓦然回首	81
读者调查问卷	82

素面朝天

编者按：想看看自己的钢笔字吗？就像陌生人那样挑剔而苛刻。不过大可不必沮丧，请认真地写下这段文字，欣赏一下自己最原始、最真实的字迹以及它那种朴素的美。

望蓟门

燕台一去客心惊，笳鼓喧喧汉将营。
万里寒光生积雪，三边曙色动危旌。
沙场烽火侵胡月，海畔云山拥蓟城。
少小虽非投笔吏，论功还欲请长缨。

※习字前的准备：

所谓“大兵未动，粮草先行”，有必要准备良好的书写工具。钢笔的笔尖有尖头、圆头和平头之分。圆头笔尖的书写效果是较为工整，尖头笔尖的书写效果则为随意、花哨；平头笔尖在书写行书、草书等字体时较欠缺表现力。

习字是一件郑重的事。握笔时要做到重心稳定，食指、拇指和中指用力，无名指与小指靠拢，掌心空虚，手腕端平，小指和手腕接触纸面。身体舒展，手臂自然伸开，两脚放平，头忌歪斜。

环境清幽，勿太暖、太冷。如有背景音乐，建议选用中国的古琴曲。

一	乙	二	十	丁	厂	七	卜	人	入	八	九	几	儿	了
力	乃	刀	又	匕	刁	三	于	干	亏	士	工	土	才	寸
下	大	丈	与	万	上	小	口	巾	山	千	乞	川	亿	个
勺	久	凡	及	夕	丸	么	广	亡	门	义	之	尸	弓	己
己	子	卫	也	女	飞	刃	习	又	马	乡	丰	王	井	开
夫	天	无	元	专	云	扎	艺	木	五	支	斤	不	太	犬
友	匹	车	巨	牙	屯	比	互	切	瓦	止	少	日	中	冈

贝 内 水 见 午 牛 手 毛 气 升 长 仁 什 片 仆

化 仇 巾 仍 仅 斤 爪 反 介 父 从 今 凶 分 乏

公 仓 月 氏 勿 欠 风 丹 匀 乌 凤 勾 文 六 方

区 历 尤 火 为 斗 忆 订 计 户 认 心 尺 引 丑

巴 孔 队 办 以 允 予 劝 双 书 幻 丐 歹 戈 夭

仓 讫 冗 邓 玉 刊 示 末 未 击 打 巧 正 扑 扒

功 扔 去 甘 世 古 节 本 术 可 丙 左 厉 右 石

入世不羈名



布	龙	平	灭	轧	东	卡	占	业	旧	帅	归	且	旦	目
叶	甲	申	叮	电	号	田	由	史	只	央	兄	叨	叫	另
叨	叹	四	生	失	禾	丘	北	付	仗	代	仙	们	仪	白
仔	他	斥	瓜	乎	丛	令	用	甩	印	乐	句	匆	册	犯
外	处	冬	鸟	务	包	饥	主	市	闪	兰	半	汁	汇	头
汉	宁	穴	它	讨	写	让	礼	训	必	议	立	讯	记	永
司	尼	民	出	辽	奶	奴	加	召	皮	边	发	孕	圣	对

讀書能見道

龍健

台 矛 糾 母 幼 絲 艾 夯 凸 卢 叭 吼 皿 凹 囚

矢 乍 尔 冯 玄 式 刑 动 扛 寺 吉 扣 考 托 老

执 玕 圾 扩 扫 地 扬 场 耳 共 芒 亚 芝 朽 朴

机 权 过 臣 再 协 西 压 厌 在 有 百 存 而 页

匠 夸 夸 灰 达 列 死 成 夹 軌 邪 划 迈 毕 至

此 贞 师 尘 尖 劣 光 当 早 吐 吓 虫 曲 团 同

吊 吃 因 吸 吗 屿 帆 岁 回 岂 刚 则 肉 网 年

入世不表名



朱	先	丢	舌	竹	迂	乔	伟	传	乒	兵	休	伍	伏	优
伐	延	件	任	伤	价	份	华	仰	仿	伙	伪	自	血	向
似	后	行	舟	全	会	杀	合	兆	企	众	爷	伞	创	肌
朵	杂	危	旬	旨	负	各	名	多	争	色	壮	冲	冰	庄
庆	亦	刘	齐	交	次	衣	产	决	充	妄	闭	问	闯	羊
并	关	米	灯	州	汗	污	江	池	汤	忙	兴	宇	守	宅
字	安	讲	军	许	论	农	讽	设	访	寻	那	迅	尽	导

异孙阵阳收阶阴防奸如妇好她妈戏

羽观欢买红纤级约纪驰巡邦迂吏夷

吕廷仲伦伊肋旭匈妆亥讼寿弄麦形

进戒吞远违运扶抚坛技坏扰拒找批

扯址走抄坝贡攻赤折抓扮抢孝均抛

投坟抗坑坊抖护壳志扭块声把报却

劫芽花芹芬苍芳严芦劳克苏杆杠杜

入世不羣名



材村杏极李杨求更束豆两丽医辰励

否还歼来连步坚旱盯呈时吴助县里

呆园旷围呀吨足邮男困吵串员听吩

吹鸣吧吼别岗帐财针钉告我乱利秃

秀私每兵估体何但伸作伯伶佣低你

住位伴身皂佛近彻役返余希坐谷妥

含邻岔肝肚肠龟兔狂犹角删条卵岛

迎饭饮系言冻状亩况床庠疗应冷这

序辛弃冶忘闲间闷判灶灿弟汪沙汽

沃泛沟没沈沉怀忧快完宋宏牢究穷

灾良证启评补初社识诉诊词译君灵

即层尿尾迟局改张忌际陆阿陈阻附

妙妖妨努忍劲鸡驱纯纱纳纳驳纵纷

纸纹纺驴纽韧芭杖杉巫奉玩环武青

入世不求名

